

# FONTE NUOVA - BODYBUILDING CULTURISMO CULTURA FISICA, TRA PASSATO E PRESENTE, SIMONE CATELLI SI RACCONTA

*Publicato il 10 Ottobre 2024 di redazione 1*



**Categoria:** [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)

**Etichette:** [Bodybuilding](#), [cultura fisica](#), [culturismo](#), [Fonte Nuova](#), [Simone Catelli](#)



di Fausto Zilli

La cultura fisica (o culturismo o bodybuilding), come sappiamo, è la disciplina che tramite l'allenamento con pesi e sovraccarichi ha come obiettivo il cambiamento della composizione corporea per finalità estetiche o competitive, tramite l'aumento della massa muscolare e la riduzione del grasso corporeo. Nel XX secolo un uomo fu in grado di aprire la strada al bodybuilding agonistico: Eugen Sandow, considerato il padre del culturismo moderno: il primo bodybuilder di sempre. Oggi esistono federazioni natural internazionali (anche longeve) che cercano di arginare il fenomeno del doping nel culturismo agonistico con ferrei controlli antidoping: DFAC, WNBF, PNBA, ICN. Tra le associazioni italiane di natural bodybuilding ricordo la NBF, AINBB, WNBF ITALY e la FCFN.

Contattato dalla nostra redazione l'istruttore **Simone Catelli** si racconta in questa breve intervista.





## **Parlaci di te come e dove è iniziata questa passione che poi diventata lavoro ?**

mi chiamo Simone Catelli, come molti ragazzi fin da piccolino ho praticato sport e quindi già in piccola età mi sono appassionato allo sport in generale. Il primo approccio al Bodybuilding lo devo ad un mio amico che mi ha fatto scoprire un po' per caso questa disciplina ormai anni fa. Dopo questo primo approccio questo è divenuto prima sport/lavoro avendo partecipato a delle competizioni di **Bodybuilding Natural** e avendo lavorato in alcuni centri.

## **Qual è il tuo esercizio o allenamento preferito?**

Per quanto riguarda l'esercizio mi piace molto lo squat, mi da molta adrenalina e sensazioni positive mi diverte molto farlo anche se molto faticoso.

## **Che consiglio dai a chi inizia ad allenarsi?**

Ai ragazzi che approcciano questo tipo di allenamento o allenamento in generale consiglio di divertirsi, porsi obiettivi e perseguirli sempre con costanza, i risultati non tarderanno ad arrivare.

## **Quali sono i benefici che questo tipo di allenamento può dare?**

Allenamenti di una certa intensità hanno moltissimi benefici psico-fisici, migliorano la composizione corporea (quindi l'estetica), migliorano la forza e quindi efficienza motoria della vita quotidiana, riducono lo stress e mantengono alto l'umore.

## **Come è meglio organizzare gli allenamenti nell'arco di una settimana secondo te?**

Non ci sono troppi "segreti" il consiglio che posso dare è quello di mantenere uno stile di vita sano cercando di eseguire attività fisica regolare e una alimentazione corretta per gran parte della settimana, senza tralasciare qualche piacere culinario nel weekend.

## **Qual è il tuo consiglio di benessere segreto?**

Ai giovani o a chi si avvicina a questo sport consiglio di essere sempre concentrati sull'obiettivo, non cercare scorciatoie inesistenti e dedicarsi costantemente a ciò che fanno in generale, per arrivare ai loro risultati.



